



Landessportbund  
Hessen e.V.

# PRESSE

## information

Nr. 01

14.01.2009

### Mit dem Landessportbund Hessen gegen Winterspeck und Bewegungsmangel **Neuer Fitness-Wegweiser für Hessen**

Wie können die über die vergangenen Feiertage angesetzten Pfunde am besten abgebaut werden? Natürlich mit sportlicher Bewegung! Und dazu bieten Hessens rund 7.700 Sportvereine die allerbesten Möglichkeiten. Um die Suche nach dem richtigen Angebot in Sachen Fitness und Gesundheit zu vereinfachen, hat der Landessportbund Hessen (lsb h) jetzt seinen Fitness-Wegweiser 2009 vorgestellt.

Auf rund 100 Seiten nennt die im handlichen Format vorliegende Broschüre nahezu 2.000 Kursangebote, die hessenweit von Sportvereinen angeboten werden. Alle Kurse tragen dabei das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Damit erfüllen sie alle notwendigen Kriterien, so dass auch Ärzte diese Angebote guten Gewissens weiterempfehlen können.

Geordnet sind die Kursangebote im neuen Fitness-Wegweiser nach Postleitzahlen – so finden alle Interessierten schnell das passende Kursangebot in ihrer Nähe. „Die medizinische Erkenntnis, dass Bewegung gesund ist und vielen Krankheiten vorbeugen kann, ist leider immer noch zu wenig in den Köpfen der Menschen verankert“, so Ralf-Rainer Klatt, im lsb h-Präsidium für den Bereich Breitensport und Sportentwicklung verantwortlich, bei der Vorstellung des Fitness-Wegweisers. Auch Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, Landesbeauftragter für Sport und Gesundheit im lsb h, machte deutlich, wie wichtig regelmäßige Bewegung ist. „Mangelnde Bewegung zählt in unserer zunehmenden ‘Sitzgesellschaft’ zu den Hauptursachen für Rückenprobleme. Darüber hinaus leben derzeit schätzungsweise acht Millionen Patienten mit Diabetes mellitus in Deutschland, Tendenz steigend“, so Banzer. Aus diesen Krankheitsbildern würden viele Volkskrankheiten resultieren, die sich nicht nur auf die Betroffenen negativ auswirken. Auch die Kostenträger seien davon betroffen.

Banzer und Klatt appellierten deshalb nachdrücklich an alle Interessierten, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden und den Weg in die Sportvereine zu suchen, nicht nur um dort sportlich dem Winterspeck den Kampf anzusagen sondern auch dem Bewegungsmangel vorzubeugen.

Ergänzt wird der kostenlose Fitness-Wegweiser 2009 durch Tipps zur gesunden Ernährung, neue Gesundheitsprogramme von Sportverbänden sowie Hilfen zur Eigeninitiative im Bewegungsalltag.

Angefordert werden kann die Broschüre beim Geschäftsbereich Breitensport und Sportentwicklung des Landessportbundes Hessen, Telefon 069/6789-423, E-Mail: [breiten@lsbh.de](mailto:breiten@lsbh.de). Der Fitness-Wegweiser liegt aber auch in allen hessischen Lotto-Annahmestellen aus, ist die Lotterie-Treuhandgesellschaft Hessen doch seit Jahren treuer Partner des Landessportbundes Hessen.

Landessportbund Hessen e.V.  
Öffentlichkeitsarbeit

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main  
Tel (069) 6789 – 262  
Fax (069) 6789 – 300  
[oeffentlichkeit@lsbh.de](mailto:oeffentlichkeit@lsbh.de)  
[www.sport-in-hessen.de](http://www.sport-in-hessen.de)



Unsere  
Premium-Partner

